МАМА

Issue№ 15 NEWSPAPER FOR PARENTS October , 2014



75 ЯРКИХ ВОСПОМИНАНИЙ, которые обязательно нужно подарить ребенку:

1. Пускать солнечные зайчики.
2. Наблюдать как прорастают семена.
3. Вместе скатиться с высокой ледяной горы.
4. Принести с мороза и поставить в воду ветку.
5. Вырезать челюсти из апельсиновых корок.
6. Смотреть на звезды.
7. Заштриховывать монетки и листья, спрятанные под бумагой.
8. Трясти карандаш, чтобы казалось, что он стал гибким.
9. Дырявить льдинки под струей воды.
10. Приготовить жженый сахар в ложке.
11. Вырезать гирлянды бумажных человечков.
12. Показывать театр теней.
13. Пускать блинчики на воде.
14. Рисовать мультфильм на полях тетради.
15. Устроить жилище в коробке от холодильника.
16. Плести венки.
17. Делать извержение вулкана из лимонной кислоты и соды.
18. Показать фокус с наэлектризованными бумажными фигурками.
19. Писать под копирку.
20. Сделать брызгалки из бутылок и устроить сражение.
21. Слушать пение птиц.
22. Пускать щепки по течению, рыть каналы и делать запруды.
23. Построить шалаш.
24. Трясти ветку дерева, когда ребенок, стоит под ней и устраивать листопад (снегопад, дождик).
25. Наблюдать восход и закат.
26. Любоваться лунной дорожкой.
27. Смотреть на облака и придумывать, на что они похожи.
28. Сделать флюгер и ловушку для ветра.
29. Светить в темноте фонариком.
30. Делать осьминогов из одуванчиков и куколок из шиповника.
31. Сходить на рыбалку.
32. Оставлять отпечатки тела на снегу.
33. Кормить птиц.
34. Делать секретики.
35. Строить дом из мебели.
36. Сидеть у костра. Жарить хлеб на прутике.
37. Запускать воздушного змея.
38. Крутить ребенка за руки.
39. Построить замок из песка. Закапываться в песок. Вырыть глубокий колодец, чтобы достать до воды.
40. Сидеть в темноте, при свечах.
41. Делать чертиков из намыленных волос.
42. Дуть в пустую бутылку.
43. Повторять одно слово много раз, чтобы оно превратилось в другое.
44. Издавать победный крик команчей.
45. Удивляться своей гигантской тени и играть с тенями в догонялки.
46. Прыгнуть в центр лужи.
47. Делать записи молоком.
48. Устроить бурю в стакане воды.
49. Закопать сокровище в тарелке с кашей.
50. Объясняться знаками.
51. Сделать носики из крылаток клена, ордена из репейника, сережки из черешен.
52. Дуть на пушинку.
53. Оставить травинку в муравейнике и потом попробовать муравьиную кислоту.
54. Есть заячью капусту, сосать смолу, слизывать березовый сок и кленовый сироп, жевать травинки.
55. Выдавливать формочками печенье.
56. Нанизывать ягоды на травинку.
57. Играть в циклопов.
58. Петь хором.
59. Починить любимую игрушку.
60. Пускать мыльные пузыри.
61. Наряжать елку.
62. Свистеть через стручок акации.
63. Смастерить кукольный домик.
64. Залезть на дерево.
65. Играть в привидений.
66. Придумывать маскарадные костюмы и наряжаться.
67. Говорить о мечтах.
68. Стучать в самодельный барабан.
69. Выпустить в небо воздушный шар.
70. Организовать детский праздник.
71. Смотреть на мир через цветные стеклышки.
72. Рисовать на запотевшем стекле.
73. Прыгать в кучи осенней листвы.
74. Начать обед с десерта.
75. Надеть на ребенка свою одежду.

Однажды был задан вопрос читателям: «Кем является для вас кошка?»

*лекарство от стресса
*родственной душой
*спецом по отлову грызунов
*ребёнком
*ценным-бесценным
*другом и врачом
*хранителем моего спокойствия
*находкой
*собеседником
*источником шерсти на ковре
*хозяйкой дома
*младшей сестрёнкой





Как преодолеть вредные привычки

Многие из наших привычек могут серьёзно угрожать нашему здоровью – утверждает онколог Дэвид Агус (вот видите – опять Дэвид - как и у основателей нашей компании – наверно это имя ассоциируется с успехом в любой деятельности, я об этом уже писала в одном из своих ранних постов).

Итак, давайте по порядку:

1. СТРАХ ПЕРЕД ПРИВИВКОЙ ОТ ГРИППА.
Каждый раз, когда вы переносите воспаление, сопровождающее грипп, организм выделяет особые вещества, которые повреждают кровеносные сосуды и повышают риск обусловленных воспалением заболеваний в более зрелом возрасте.
Кстати, не забудьте сделать эту самую прививку – ведь впереди зима и возможная эпидемия, так что встречайте зиму во всеоружии!

2. НЕПРЕДСКАЗУЕМЫЙ ГРАФИК.
Источником стресса для организма является несоблюдение режима дня. Даже обед, съеденный на час позже обычного, может резко повысить уровень гормона стресса кортизола и нарушить существующее в организме равновесие.
Исходя из этого и во избежание стрессов постарайтесь организовать ваш день наиболее рационально и помогите вашему организму избежать этих самих стрессов!

3. ВЫБОР ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.
За время пути от грядки до магазинных прилавков заморские овощи и фрукты теряют большую часть полезных веществ. Летом и осенью покупайте сезонную продукцию местного производства. Зимой лучше отдать предпочтение замороженным плодам, замороженным на пике зрелости, чем свежим импортного производства.

4. ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ.
Если вы до седьмого пота упражняетесь в спортзале, а потом весь день сидите на месте, это может отрицательно сказаться на уровне холестерина и сахара крови, а также на давлении на протяжении всего дня.
Кстати, когда мы заканчивали школу, в наших дневниках одноклассники и учителя оставляли нам пожелания на будущее. Так вот, моя учительница физкультуры мне написала пожелание следующего содержания: “НЕ БУДЬ ДУРОЙ – ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ!”

5. КАБЛУКИ.
Туфли на шпильках не просто неудобны. Боль, которую они вызывают,является признаком воспалительного процесса. Ношение удобной обуви может защитить организм от вреда, который ему наносит продолжительный воспалительный процесс.
Кстати, мне кажется, что в нашей стране самое большое количество фанаток высоких каблуков. Стройные ножки на высоких каблуках и летящая походка смотрятся потрясающе, но порой замечаешь, каких невероятных усилий это требует от их обладательниц! Так что берегите ваши ножки!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Пирог«ОСЬМИНОГ»

Никаких переживаний относительно готовности, сочности и структуры не будет. Гарантированно получится идеальный пирог с яркой начинкой!



Newspaper «МАМА»

Тесто дрожжевое 500 гр.
Ягода (клубника, ежевика, вишня или голубика) 500 гр.
Сахар по вкусу
Мука 1 горсть

Шаги приготовления рецепта:
Тесто тщательно вымесить с добавлением муки и разделить на две части. Одна часть, 2/3 объема, понадобится для основания, вторая - для украшения.

Из большей части теста делаем толстый корж, укладываем его в форму. Обязательно поднимите тесто на бортики формы, иначе выльется ягодный сок и пирог пригорит.

Ягоды промыть, можно нарезать, если крупные. Уложить плотным слоем на тесто и посыпать сахаром.

Из оставшегося теста создаём осьминога. Можно подключить детей к этому творческому процессу.

Выложить «осьминога» на пирог, посыпать сахаром и отправить его в духовку на 40 минут. Температура 200 градусов. Подавать с холодным чаем, лимонадом или компотом. Приятного аппетита!

Buzzz on in...

Now Enrolling Ages 3-5 for the 2014/2015 School Year

Great Student-To-Teacher Ratio

Small Community Environment

Literacy/Mathematics/Science, Cultural Diversity, Music/Rhythm, and Gross Motor Specialists

Monthly Field Trips, Programs and/or Special Visitors

Fun Summer Classes

Visit www.thebusybeepreschool.com and schedule an appointment today.

for some exceptional fun!!







ДЕТСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДА ВИНЧИ

- Комплексные занятия для малышей "МАЛЕНЬКИЙ ЛЕОНАРДО»
- Русский язык
- Литература
- Разговорная речь
- Математика, логика
- Шахматы
- Рисование, лепка
- Хоровая студия
- Танцы (хореография, степ. модерн)
- Теотральный лагерь во время всех школьных

CHILDREN'S EDUCATION CENTER

DA VINCI

www.centerdavinci.com

(425) 896-8754



Готов ли мой ребенок к садику?

Если вы хотите проверить, готов ли ваш ребенок к садику, попробуйте ответить на вопросы, приведённые ниже. Чем больше у вас получится ответов «да», тем выше вероятность, что ваш ребенок легко адаптируется в садике.

✓ Мой ребенок проявляет неподдельный интерес к другим детям.

✓ Мой ребенок может затеять или включиться в игру с почти любым ребенком, но предпочитает сверстников или детей чуть старше себя.

✓ Если на прогулке ребенок не встретил своих друзей, он явно скучает. Даже если я пытаюсь с ним играть.

✓ Во время прогулки мой ребенок «зависает» у забора детского сада и может долго наблюдать за играми детей по ту сторону ограды.

✓ Мой ребенок относительно легко остается со знакомыми ему людьми на продолжительное время, хотя и регулярно скучает по родителям.

✓ Мой ребенок с удовольствием остается на игровых площадках под присмотром аниматоров и не сразу соглашается оттуда уходить.

✓ Мой ребенок легко идет на контакт с дружелюбно настроенными взрослыми.

✓ Мой ребенок достаточно устойчив к шуму и суете. Он может уставать, но это не выливается в истерики и капризы.

✓ Мой ребенок достаточно всеяден и хорошо переносит практически любую еду. У него есть нелюбимая еда, но в целом накормить его – не проблема.

✓ В случае затруднений мой ребенок не будет тихонько плакать в дальнем уголке, а спокойно обратится за помощью ко взрослому.

✓ Мой ребенок умеет адекватно выражать негатив и свое несогласие. Он не пытается сразу драться или кусаться, а хотя бы иногда пытается договариваться или обращаться за помощью ко взрослому.

✓ Мой ребенок спокойно принимает запреты и ограничения, когда их число умеренно и они логичны и обоснованы.

✓ Мой ребенок легко засыпает самостоятельно. Он может не любить дневной сон, но обычно проблем с самостоятельным засыпанием нет.

✓ Если я чем-то занята, мой ребенок легко найдет себе занятие самостоятельно, и не будет требовать моего внимания каждую минуту.

✓ Мой ребенок хорошо и относительно внятно говорит – посторонние взрослые чаще всего понимают, что именно он хочет сказать.

✓ Мой ребенок приучен к туалету. У него могут случаться аварии, но они редки и у них всегда есть обоснованная причина.

✓ Мой ребенок умеет самостоятельно одеваться, есть и вообще может немного обслужить себя сам. Он может не любить что-то делать самостоятельно и предпочитать мамину помощь, но в случае необходимости – он может.

✓ У моего ребенка нет стойких и глубоких страхов. Он может опасаться каких-то вещей, чего-то бояться, но в целом его страхи находятся под контролем.

✓ Мой ребенок не относится к категории часто болеющих детей. У него бывают насморки, случается повышенная температура, но при этом он достаточно крепкий и если заболевает, то переносит болезнь относительно легко и быстро.

✓ Я готова расстаться со своим ребенком. Моментами мне грустно и даже страшно при мысли, что он уже достаточно взрослый для садика. Но в целом – да, я могу отпустить его от себя.

Что такое эгоизм, в каком возрасте появляются у детей его ростки, как предупредить развитие детского эгоизма и не перепутать его с другими качествами.

Эти и многие другие вопросы тревожат родителей во время воспитания детей. Давайте вместе разберемся в этом вопросе и начнем с самого рождения ребенка.

Ребенок до года озабочен личным комфортом. Все его возмущения направлены на защиту своего благополучия. Если здесь говорить о детском эгоизме, то это эмоциональная защита, принцип выживания.

Ребенок 2-3 лет исследует мир и примеряет его на себя. Его больше всего интересует игра. И ради этой забáвы он готов частично пожертвовать своим комфортом. Потребность человечка в движении и развитии не соизмеряется со спокойствием окружающих. И здесь тоже нет его эгоизма.

В возрасте 3-7 лет ребенок кроме комфорта, игры, испытывает потребность «быть хорошим». Вот здесь появляется почва, на которой очень хорошо работать вооруженному родителю, для профилактики формирования эгоизма.

Предупреждаем детский эгоизм

Где-то в возрасте около 4 лет следует малышу объяснять, что он живет в семье. В этой семье есть другие люди со своими интересами, со своими желаниями. Очень важно ребенку объяснить, что его любят, но любят и других членов семьи, о них тоже заботятся, с уважением относятся к их желаниям.

В этом возрасте можно договариваться с ребенком и объяснять что «хочу здесь и сейчас» не всем удобно. А чтобы было удобно всем, следует искать компромиссы.

Часто на ребенка вешают ярлык – «эгоист». Но это в корне не правильно. Обзывая ребенка, таким образом, взрослые дают ему направление неверного поведения. За него выбирают ошибочную модель поведения, ребенок как губка берет Ваш мнимый совет за правило.

Навешивая ярлыки, можно сформировать мнение у ребенка: «Я плохой, и я буду себя вести всегда плохо, но я всегда буду добиваться того, что хочу, и меня не интересует что всем плохо». Формируются детские страхи, которые угнетают ребенка.

Иногда за эгоизм ребенка воспринимают совсем другие проявления

- Ребенок съел что-то вкусное и не оставил другим. А возможно он был просто голоден?
- Ребенок всегда поступает по-своему. Это скорее задатки лидерства, а не проявления эгоизма.

Постарайтесь понять мотивы поведения ребенка. Проявления детского эгоизма наивны. Родителям следует правильно реагировать в таких случаях. Мягкая реакция, грамотная подсказка помогут сделать верную коррекцию поведения ребенка.

Грубые высказывания ранят и отталкивают ребенка. Агрессивная реакция родителей по любому поводу имеет плохие последствия. Детская обида воспитывает в ребенке непослушание и часто бывает источником нарушений общепринятых правил поведения.

А, между прочим, эгоизм – это нормальное здоровое чувство. Польский поэт прозаик Юлиан Тувим очень точно выразился по поводу определения эгоиста. «Эгоист – это человек, думающий о себе больше, чем обо мне».

Человек должен иметь и преследовать свои интересы. О себе он должен думать больше и это разумно. Собственное «Я» ребенка следует хранить – это источник самореализации человека. С другой стороны, эгоизм человека – источник страданий окружающих

Когда идет пренебрежение интересов окружающих ради своих собственных интересов сознательно, вот это уже эгоизм. И здесь следует работать с ошибками воспитания. Ребенок хочет быть «хорошим» и поймет, что не надо обижать людей, таких нигде не любят.

Если ребенок усвоит эти истины, его проще научить искать баланс между чужими и личными интересами.

Единственная ситуация жесткого (но не жестокого) поведения родителей, когда следует пресекать проявления эгоизма если оно направленно ребенком на вас. Родители не должны позволять ребенку руководить собой и ставить условия. Взрослым очень важно понимать, что если Вы живете только для ребенка, он потом будет жить только для себя, как Вы его научили, другого примера поведения он не знает. По этому, храните свое личное «Я», не потеряйте его в любви к ребенку. Вы думаете, что это проявление родительского эгоизма?

Никитина Татьяна